

Makalah Samadhi

SAMADHI

1. A. Pengertian

Samadhi adalah kesadaran (citta) dan unsur rohani yang baik (kusala cetasika) terpusat dengan mapan terhadap obyek. pikiran yang terpusat atau mengkonsentrasikan terhadap kesadaran dan bentuk-bentuk batin yang muncul bersamaan secara merata dan secara benar pada suatu obyek tunggal atau pikiran yang baik yang terpusat pada satu obyek atau suatu cara untuk mengembangkan batin ke arah batin yang luhur dan mencegah pikiran agar tidak kacau.

Samadhi dapat di bagi menjadi dua macam yaitu:

1. Samatha bhavana merupakan meditasi yang bertujuan untuk mengembangkan ketenangan batin.
2. Vipassana bhavana merupakan meditasi yang bertujuan untuk memperoleh pandangan terang.
3. **B. Obyek Samadhi**
4. **1. Samatha bhavana**

Di dalam Samatha Bhavana terdapat empat puluh obyek meditasi, yaitu:

1. a. 10 kasina (wujud benda)

Kasina berarti keseluruhan, maksudnya digunakan sebagai gambaran keseluruhan dari sifat sesuai unsur yang bersangkutan.

- 1) Pathavi-kasina adalah perwujudan tanah, menggunakan obyek tanah sebagai perenungan, misalnya dengan segumpal tanah.
- 2) Apo-kasina adalah perwujudan air, seseorang yang ingin bermeditasi terhadap Apo-kasina harus memperoleh nimitta di dalam air.
- 3) Tejo-kasina adalah perwujudan api, menggunakan api sebagai obyek perenungan, misalnya api dari lilin yang menyala, dan mengambil nyala api itu sebagai nimitta.
- 4) Vayo-kasina adalah perwujudan hawa atau udara, seseorang yang ingin mempraktikan vayo kasina harus mengambil nimitta di udara.
- 5) Akasa-kasina adalah perwujudan ruang terbatas, seperti ruang yang dibatasi oleh suatu celah di dinding, suatu lubang kunci atau ruang jendela.
- 6) Aloka-kasina adalah perwujudan cahaya, seseorang yang ingin praktik meditasi dengan Aloka kasina dapat mengambil sinar lampu.
- 7) Nila-kasina adalah perwujudan warna biru, misalnya menggunakan kain biru sebagai perenungan warna biru, dalam meditasi kasina.
- 8) Pita-kasina adalah perwujudan warna kuning, seseorang menggunakan unsur warna kuning sebagai obyek.
- 9) Lohita-kasina adalah perwujudan warna merah, misalnya dengan melihat bunga yang berwarna merah atau obyek lain yang berwarna merah.
- 10) Odata-kasina adalah perwujudan warna putih, misalnya dengan menggunakan selembar kain putih, kemudian direnungkan pada saat meditasi dengan cara mengulang kata putih, putih.

1. b. 10 Asubha/wujud kekotoran

Asubha biasanya diterjemahkan sebagai kata “ menjijikkan” atau “kekotoran”, yang digunakan pada sepuluh tingkat – tingkat kelapukan sebagai mayat, tanda atau obyek batin yang berasal dari mereka, dan jhana yang diperoleh dengan itu. Asubha digunakan seseorang yang memiliki watak Raga Carita.

- 1) Uddhumataka adalah mayat mengembung pada khususnya sebagai contoh kelapukan badan jasmani. Obyek ini sesuai dengan orang yang bernafsu dengan kecantikan bentuk.
- 2) Vinilaka adalah mayat berubah warna , menunjukkan kelapukan kecantikan kulit. Obyek ini sesuai dengan orang yang bernafsu terhadap kecantikan kulit dan wajah.
- 3) Vipibbaka adalah mayat bernanah dengan bau busuk yang keluar dari luka pada badan jasmani. Obyek ini sesuai dengan orang yang bernafsu terhadap bau manis badan.
- 4) Vicchiddaka adalah mayat membelah, menunjukan adanya bermacam- macam lubang di dalam badan jasmani. Obyek ini sesuai dengan orang yang bernafsu terhadap bentuk badan jasmani yang teguh dan padat.
- 5) Vikkhatitaka adalah mayat tersobek-sobek, menggambarkan kehancuran dari kesempurnaan dan kepadatan daging. Obyek ini sesuai dengan orang yang bernafsu terhadap kepadatan daging didalam bagian-bagian tertentu badan jasmani seperti dada.
- 6) Vikkhittaka adalah mayat terpisah-pisah dengan anggota-anggota badan jasmani yang berserakan. Obyek ini sesuai dengan orang yang bernafsu terhadap pergerakan badan jasmani yang lemah lembut.
- 7) Hatavikkhittaka adalah mayat terpotong-potong dan terpisah-pisah dengan sendi-sendi yang terlepas. Obyek ini sesuai dengan orang yang bernafsu terhadap kesempurnaan sambungan-sambungan badan jasmani.
- 8) Lohitaka adalah mayat berdarah, menunjukkan kejijikkan badan jasmani yang dilumuri dengan darah. Obyek ini sesuai dengan orang yang bernafsu terhadap kecantikan yang dihasilkan oleh perhiasan-perhiasan.
- 9) Pulavaka adalah mayat yang dikerumuni dengan cacing-cacing, menggambarkan keadaan jasmani yang dikerumuni dengan bermacam-macam cacing-cacing. Obyek ini sesuai dengan orang yang bernafsu terhadap paham bahwasanya badan jasmani adalah “aku” & “milikku”.
- 10) Atthika adalah tulang kerangka menggambarkan kengerian dari tulang-tulang badan jasmani. Obyek ini sesuai dengan orang yang bernafsu terhadap kesempurnaan dari gigi-gigi dan kuku-kuku.

1. c. 10 Anussati / perenungan

- 1) Buddhanussati, dalam Buddhanussati seseorang merenungkan sembilan sifat Buddha.
- 2) Dhammanussati, dalam Dhammanussati seseorang merenungkan enam sifat Dhamma.
- 3) Sanghanussati, dalam Sanghanussati seseorang merenungkan sembilan sifat Ariya-Sangha.
- 4) Silanussati, dalam Silanussati seseorang merenungkan tentang pencapaian sila yg dilakukan Seseorang.
- 5) Caganussati, dalam Caganussati seseorang merenungkan kemurah-hatian seseorang yang menyebabkan musnahnya Kekikiran di dalam dirinya.
- 6) Devatanussati, dalam Devatanussati seseorang merenungkan makhluk yang berbahagia karena hasil perbuatan baik yang telah dilakukan.
- 7) Upasamanussati, dalam Upasamanussati seseorang merenungkan tentang Nibbana atau Nivarana.

- 8) Marananussati, dalam Marananussati seseorang merenungkan akan kepastian kematian.
- 9) Kayagatassati, dalam Kayagatassati seseorang merenungkan tentang 32 bagian tubuh.
- 10) Anapanassati, dalam Anapanassati Seseorang merenungkan tentang keluarmasuknya nafas.

1. **d. 4 Appamanna (Keadaan tidak terbatas)**

- 1) Metta merupakan cinta kasih yang universal, tanpa pamrih
- 2) Karuna merupakan belas kasihan
- 3) Mudita merupakan perasaan simpati
- 4) Upekkha merupakan keseimbangan batin

1. **e. 1 Aharepatikulasanna (Perenungan terhadap makanan)**

Perenungan terhadap makanan yang menjijikan, yaitu merenungkan bahwa makanan adalah barang yang menjijikan bila telah berada di dalam perut.

1. **f. 1 Catudhatuvavatthana (Perenungan terhadap unsur Jasmani)**

Perenungan terhadap Jasmanilah, analisa terhadap keempat unsur, yaitu merenungkan unsur tanah, air, panas, dan udara yang berada dalam jasmani kita.

1. **g. Arupa 4 (Perenungan tanpa materi)**

- 1) Kasinugaghatimakasapannatti merupakan perenungan terhadap ruangan tanpa batas.
- 2) Akasanancayatana merupakan perenungan terhadap kesadaran tanpa batas.
- 3) Natthibhavapannatti merupakan perenungan terhadap kekosongan tanpa batas.
- 4) Akincannayatna merupakan perenungan terhadap pencerapan pun bukan, bukan tidak pencerapan.

1. **2. Vipassana Bhavana**

Dalam meditasi vipassana bhavana obyek yang di ambil adalah nama dan rupa yang dicengkeram oleh thilakkhana.

Pelaksanaan Vipassana Bhavana tidak seperti Samatha Bhavana memperoleh ketenangan batin dengan mencapai tingkat-tingkat Jhana. Akan tetapi hasil yang diperoleh ketika seseorang mempraktekkan Vipassana Bhavana yaitu Nyana yang ada 16.

1. **C. Tahapan Samadhi**

2. **1. Parikamma sammadhi**

Tahap awal di dalam samadhi disebut dengan parikkama samadhi. Seseorang yang melaksanakan samadhi akan menemui gangguan-gangguan dari luar atau yang disebut dengan palibodha. Palibodha berarti gangguan dalam meditasi yang menyebabkan batin gelisah dan tidak mampu memusatka pikiran pada obyek. Palibodha ada sepuluh, yaitu:

1. Tempat tinggal (*Avasa*)
2. Pembantu dan orang yang bertanggung jawab (*Kula*)
3. Keuntungan (*Labha*)
4. Murid atau teman (*Gana*)

5. Pekerjaan (*Kamma*)
6. Perjalanan (*Addhana*)
7. Orang tua, keluarga, dan saudara (*Nati*)
8. Penyakit (*Abadha*)
9. Pelajaran (*Gantha*)
10. Kekuatan gaib (*Iddhi*)

Pada umumnya orang yang bermeditasi sering mendapat gangguan dalam hal yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Ia merasa khawatir akan tempat tinggalnya, terikat dengan rumahnya. Ia merasa khawatir akan pembantunya dan orang yang bertanggung jawab atas harta bendanya. Ia merasa khawatir akan persoalannya, apakah meditasi ini akan membawa keuntungan baginya. Ia merasa khawatir akan murid-murid dan temannya. Ia merasa khawatir akan pekerjaannya yang belum selesai. Ia merasa khawatir akan perjalannya jauh yang harus ditempuhnya. Ia merasa khawatir akan orang tuanya, keluarganya, dan saudara-saudaranya. Ia merasa khawatir akan kemungkinan timbulnya penyakit. Ia merasa khawatir akan pelajaran yang ditinggalkannya. Ia merasa khawatir akan macam-macam kekuatan magis yang dipertunjukkan, takut akan kemerosotan kekuatan magisnya. Palibodha ini harus dibasmi, agar orang dapat memusatkan pikiran dengan baik.

Setelah seseorang mampu mengalihkan rintangan-rintangan yang muncul dalam pelaksanaan tahapan awal samadhi di dalam parikamma Samadhi muncul dua fenomena, yaitu:

1. Parikamma nimitta

Ketika seseorang bermeditasi mengambil suatu objek yang dipilih. Pada tahap awal orang yang bermeditasi akan mengamati dengan mata terbuka di saat itulah yang disebut pada tahap parikamma nimitta. Contoh; ketika seseorang melaksanakan meditasi mengambil objek aloka kasina. Aloka kasina merupakan obyek cahaya atau sinar warna putih. Pada saat itu cahaya kita lihat dengan mata terbuka.

1. Uggaha nimitta

Ketika suatu obyek berada dalam pikiran, obyek tersebut berhasil kita bayangkan. Contoh; ketika seseorang melaksanakan meditasi mengambil objek aloka kasina dan obyek tersebut sudah terbayang dalam pikiran.

2. Khanika samadhi

Khanika samadhi merupakan konsentrasi momen per momen. Konsentrasi yang dapat dicapai sesaat terkadang mampu fokus terhadap obyek terkadang obyek itu tidak mampu fokus kembali. Di dalam kitab visudhimagga diumpamakan dengan seekor sapi yang diikat di pohon, sapi tersebut akan memberontak tetapi hanya di sekitar pohon tersebut lama kelamaan sapi itu lelah. Begitu pula dengan pikiran yang liar tidak bisa berhenti memikirkan suatu hal akan tetapi bila kita terus dilatih tentu saja pikiran mampu mencapai berkonsentrasi. Diumpamakan juga dengan seorang anak kecil yang sedang belajar menulis, pada tahap awalnya akan menemui kesulitan, bila terus berlatih lama-kelamaan maka akan bisa menulis.

Di dalam khanika ini akan muncul penghalang atau rintangan batin yang selalu menghambat perkembangan batin atau yang disebut dengan panca nivarana. Lima rintangan batin ini, yaitu:

1. Kamachanda

Kamachanda adalah nafsu keinginan yang timbul apabila orang berulang-ulang memperhatikan objek yang indah, tanpa disertai kebijaksanaan. Untuk membebaskan diri dari nafsu keinginan, hendaknya orang senantiasa melaksanakan meditasi dengan memakai obyek yang kotor atau menjijikan dan berusaha menghindari obyek-obyek yang bisa merangsang, berusaha untuk menguasai pikiran dan mengendalikan indriya-indriyanya, senantiasa berbicara tentang kesempurnaan hidup, tentang kepuasan, kesunyian, kebajikan, kebebasan, bebas dari nafsu-nafsu.

1. Byapada

Byapada adalah kemauan jahat yang timbul apabila orang berulang-ulang memperhatikan obyek yang menyebabkan timbulnya kebencian tanpa di sertai kebijaksanaan. Untuk menaklukan kemauan jahat hendaknya orang senantiasa melaksanakan meditasi cinta kasih, senantiasa ingat bahwa setiap orang adalah pemilik dan pewaris kammanya sendiri.

1. Thina middha

Thina middha adalah kemalasan dan kelelahan yang timbul apabila orang berulang-ulang memperhatikan rasa malas, kelelahan, mengantuk sesudah makan, tanpa di sertai kebijaksanaan. Untuk membebaskan diri dari kemalasan dan kelelahan, orang hendaknya senantiasa merenungkan suatu cahaya sampai terserap ke dalam batin, senantiasa melihat penderitaan di dalam ketidak kekaln, senantiasa merenungkan ajaran-ajaran sang buddha dan melaksanakannya dalam kehidupan sehari-hari.

1. Uddhacca kukkuccha

Uddhacca kukkuccha adalah kegelisahan dan kekhawatiran yang timbul apabila orang berulang-ulang memperhatikan ketidak tentraman pikiran, tanpa di sertai kebijaksanaan. Untuk mengatasi kegelisahan dan kekhawatiran, orang hendaknya senantiasa mempelajari dan memahami kitab suci tripitaka, serta berusaha melaksanakan sila dengan sempurna.

1. Vicckiccha

Vicckiccha adalah keragu-raguan terhadap meditasi yang timbul apabila orang berulang ulang memperhatikan sesuatu yang menyebabkan timbulnya keragu-raguan, tanpa disertai kebijaksanaan, orang hendaknya senantiasa meneguhkan keyakinan pada buddha, dhamma, sangha.

Akan tetapi dari kelima rintangan batin dapat dialihkan dengan panca bala. Panca bala yaitu lima kekuatan yang berguna untuk mengatasi lima rintangan batin, lima kekuatan itu yaitu:

1. Sadda bala

Sadda bala yaitu keyakinan terhadap meditasi dan ajaran sang buddha

1. Viriya bala

Viriya bala yaitu semangat dalam melaksanakan samadhi artinya

- 1) Semangat untuk mencegah berbuat jahat (-)
- 2) Semangat mengikis perbuatan jahat yang biasa dilakukan (-)
- 3) Semangat untuk menimbulkan perbuatan baik (+)
- 4) Semangat untuk mengembangkan perbuatan baik (+)

1. Sati bala

Sati bala adalah perhatian. Perhatian ada 4 yaitu:

- 1) Perhatian terhadap apa yang sedang lakukan
- 2) Perhatian terhadap apa yang telah kita lakukan
- 3) Perhatian terhadap apa yang kita ucapkan
- 4) Perhatian terhadap apa yang telah kita diucapkan.

1. Samadhi

Samadhi adalah konsentrasi terhadap obyek yang digunakan.

1. Panna

Panna adalah kebijaksanaan.

1. 1. Upacara samadhi

Di dalam upacara samadhi, seseorang yang melaksanakan meditasi sudah dapat memegang obyek. Ada dua fenomena di dalam upacara samadhi, yaitu:

1. a. Patibhaga nimitta

Di dalam patibhaga nimitta seseorang dapat memegang obyek dengan begitu jelas. Dikatakan seperti asli wujud aslinya obyek yang di gunakan. Misalnya seseorang mengambil obyek cahaya, orang tersebut akan melihat bentuk cahaya seperti keadaan aslinya. Di dalam kitab visudhimagga diumpakan seperti seekor ayam yang mengerami telurnya di tengah pasar, walaupun keadaannya sangat ramai ayam itu tidak peduli dengan keadaan sekitarnya dia tetap akan mengerami telurnya atau fokus pada obyeknya.

1. b. Faktor-faktor jhana

Apabila seseorang melaksanakan meditasi sudah sampai pada tahap upacara samadhi, apabila dilanjutkan akan muncul faktor-faktor jhana. Faktor-faktor jhana tersebut ada lima, yaitu:

- 1) Vitaka, penopang pikiran yang merupakan perenungan permulaan untuk memegang obyek. Vitaka di ibaratkan seperti kumbang yang mengarah ke bunga.
- 2) Vicara, keadaan pikiran dalam memegang obyek dengan kuat. Vicara di ibaratkan seperti kumbang yang hinggap di bunga.
- 3) Piti, kegiuran atau kenikmatan, kesenangan, kegembiraan batin kita merasa tenang dan ada rasa kepuasan. seolah-olah batin terang, tubuh terasa ringan dan gembira. Kadang-kadang, seolah-olah kita melihat warna sepiintas atau kilat yang tidak begitu lama. Tanda-tanda piti ada lima macam yaitu sebagai berikut:

1. Bulu roma berdiri (merinding),
2. Keluar air mata tanpa sebab,
3. Tubuh terasa seperti bergoncang,
4. Tubuh seperti melayang-layang, terangkat naik bahkan kadang-kadang bisa terbang (melayang),
5. Kadang-kadang tubuh terasa menjadi besar, kecil, tinggi dan tubuh terasa kosong.

Setelah satu dari lima tanda-tanda tersebut dapat menjadi ciri dari “piti”. Kita dapat menemukannya dalam praktek, batin menjadi sejuk, tubuh tidak bergoyah-goyah lagi dan menjadi meditasi yang mantap. Piti di ibaratkan seperti kumbang yang tergiur melihat madu.

4) Sukha, kebahagiaan yang tak terhingga. Kebahagiaan ini disebabkan tidak disebabkan oleh sesuatu yang pernah kita alami melainkan kebahagiaan tanpa kesakitan yang merupakan hasil dari meditasi, bila dalam meditasi timbul kebahagiaan (sukha) maka kita tidak lagi merasakan tubuh kesakitan ketika meditasi. Sukha di ibaratkan seperti kumbang menikmati madu

5) Ekaggata, pemusatan pikiran yang kuat. Ekaggata di ibaratkan seperti kumbang yang kenyang setelah menikmati madu.

Faktor-faktor jhana dapat menekan nivarana

Vitaka	Menekan	Thina Middha
Vicara	Menekan	Vicikiccha
Piti	Menekan	Byapada
Sukha	Menekan	Uddaccha Kukuccha
Ekaggata	Menekan	Kamacchandha.

Keadaan batin yang muncul ketika seseorang mencapai tingkat jhana

No.	Faktor Jhana	Jhana								
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
1.	Vitaka	ü								
2.	Vicara	ü	ü							
3.	Piti	ü	ü	ü						
4.	Sukha	ü	ü	ü	ü					
5.	Ekaggata	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü
6.	Upekkha					ü	ü	ü	ü	ü

a) Pathama jhana, ialah jhana tingkat pertama.

Keadaan batinnya terdiri dari lima corak, yaitu vitakka, vicara, piti, sukha dan ekaggata.

b) Dutiya jhana, ialah jhana tingkat kedua.

Keadaan batinnya terdiri dari empat corak, yaitu vicara, piti, sukha dan ekaggata.

c) Tatiya jhana, ialah jhana tingkat ketiga.

Keadaan batinnya terdiri dari tiga corak, yaitu piti, sukha dan ekaggata.

d) Catuta jhana, ialah jhana tingkat keempat.

Keadaan batinnya terdiri dari dua corak, yaitu sukha dan ekaggata.

e) Pancama jhana, ialah jhana tingkat kelima.

Keadaan batinnya terdiri dari dua corak, yaitu ekaggata dan upekha.

f) Akasanancayatana jhana, ialah keadaan dari konsepsi ruangan yang tanpa batas.

g) Vinnanacayatana jhana, ialah keadaan dari konsepsi kekosongan.

h) Akincannayatana jhana, ialah keadaan dari konsepsi kekosongan.

i) Nevasannasannayatana jhana, ialah keadaan dari konsepsi bukan pencerapanpun tidak bukan pencerapan.

Jhana menurut sutta pitaka

No.	Faktor Jhana	Jhana							
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Vitaka, vicara	ü							
2.	Piti	ü	ü	ü					
3.	Sukha	ü	ü	ü	ü				
4.	Ekaggata	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü	ü
5.	upekkha					ü	ü	ü	ü

Perbedaan Jhana menurut sutta pitaka dan abhidhamma pitaka. Di dalam sutta pitaka jhana I seseorang dikatakan mampu memperoleh Vitaka dan Vicara secara bersamaan akan tetapi di dalam abhidhamma pitaka keadaan itu harus dicapai secara bertahap karena ada pembagian orang yang cerdas dan biasa.

Keahlian atau kemahiran atau kemampuan untuk mengolah jhana. Jika seseorang telah mencapai jhana tingkat pertama (*Pathama Jhana*), kemudian ia ingin mencapai jhana tingkat selanjutnya maka ia harus mempunyai Vasi. Vasi ada lima, yaitu:

1. Avajjana-vasi, yaitu keahlian dalam pemikiran untuk memasuki jhana menurut kehendaknya.
2. Samapajjana-vasi, yaitu keahlian dalam memasuki jhana.
3. Adhitthana-vasi, yaitu keahlian dalam menentukan berapa lama hendak berada dalam jhana.
4. Vutthana-vasi, yaitu keahlian dalam keluar dari jhana.
5. Paccavekkhana-vasi, yaitu keahlian dalam peninjauan dalam jhana.
6. **4. Vipassana bhavana**

Vipassana bhavana yaitu praktek meditasi dengan menggunakan nama dan rupa (pancakhanda) yang dicengkeram oleh tilakhana (tiga corak kehidupan) ini dilakukan dengan mengamati gerak gerik nama dan rupa secara terus menerus, melihat nama dan rupa dicengkeram oleh tilakhana sehingga nampak nyata.

Pancakhanda adalah lima kelompok faktor kehidupan terdiri atas rupa khandha (kelompok jasmani), vedana khandha (kelompok perasaan), sanna khandha (kelompok pencerapan), sankhara khandha (kelompok bentuk pikiran), vinnana khandha (kelompok kesadaran).

Empat macam satipatthana terdiri dari:

1. Kaya- nupassana

Kaya-nupassana merupakan perenungan terhadap badan jasmani. Contohnya yaitu mengamati obyek nafas (Anapasati) dalam anapanasati ini, tidak ada tekanan atau paksaan pada perasaan. Panjang pendeknya nafas harus disadari, tidak dibuat-buat atau diatur. sebagaimana pernapasan secara biasa dan wajar.

1. Vedana nupassana

Vedana nupassana adalah merenungkan perasaan yang sedang dialami secara objektif, baik perasaan senang, tidak senang maupun perasaan acuh tak acuh. Direnungkan keadaan perasaan bagaimana ia timbul berlangsung dan lenyap. Perasaan harus dikendalikan oleh akal dan bijaksana.

1. Citta nupassana

Citta nupassana adalah perenungan terhadap pikiran, segala gerak-gerik pikiran harus direnungkan. Apabila pikiran sedang dihinggapi hawa napsu atau terbebas daripadanya maka hal itu harus disadari. Pikiran harus diarahkan pada kenyataan hidup pada saat ini. Sehingga batin menjadi bebas dan tidak terikat.

1. Dhamma nupassana

Dhamma nupassana adalah merenungkan bentuk-bentuk pikiran dengan sewajarnya, direnungkan dari lima macam Rintangan (*nivarana*), merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari lima kelompok kehidupan (*pancakkhanda*), merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari tujuh faktor penerangan Agung (*satta Bojjhanga*), dan merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari Empat Kesunyataan Mulia (*Cattari Arya Saccani*).

Sepuluh macam vipassanupakilesa:

Vipassanupakilesa berarti kekotoran batin atau rintangan yang menghambat perkembangan terang, di dalam pelaksanaan vipassana bhavana. Vipassanupakilesa ini ada sepuluh macam, yaitu:

1. Obhasa, ialah sinar-sinar yang gemerlapan, yang bentuk dan keadaannya bermacam-macam, yang kadang-kadang merupakan pemandangan yang menyenangkan.
2. Piti, ialah kegiuran, yang merupakan perasaan yang nyaman dan nikmat. Piti ini ada 5 macam menurut keadaannya, yaitu:
 - 1) Khudaka piti, ialah kegiuran yang kecil, yang suasananya seperti bulu badan yang terangkap atau merinding.
 - 2) Khanika piti, ialah kegiuran yang sepiintas lalu menggerakkan badan.
 - 3) Okkantika piti, ialah kegiuran yang menyeluruh, yang suasanya meriang di seluruh badan, seperti ombak laut memecah di pantai.
 - 4) Oubbunga piti, ialah kegiuran yang mengangkat, yang suasanya seolah-olah mengangkat badan mengangkat naik ke udara.
 - 5) Pharama piti, ialah kegiuran yang menyerap seluruh badan, yang suasanya seluruh badan seperti terserap oleh perasaan yang menakjubkan.
 1. Passadi, ialah ketenangan batin, yang seolah-olah orang telah mencapai penerangan sejati.
 2. Sukha, ialah perasaan yang bahagia, yang seolah-olah orang telah bebas dari penderitaan.
 3. Sadha, ialah keyakinan yang kuat dan harapan agar setiap orang juga seperti dirinya.
 4. Paggaha, ialah usaha yang terlalu giat, yang lebih daripada semestinya.
 5. Upatthana, ialah ingatan yang tajam, yang sering timbul dan mengganggu perkembangan kesadaran, karena tidak memperhatikan saat yang sekarang ini.
 6. Nana, ialah pengetahuan yang sering timbul dan mengganggu jalannya praktek meditasi
 7. Pupekkha, ialah keseimbangan batin, dimana pikiran tidak mau bergerak untuk menyadari proses-proses yang timbul.
 8. Nikati, ialah perasaan puas terhadap obyek-obyek.

Sepuluh macam vipassanupakilesa ini biasanya timbul dalam perkembangan Sammasana-Nana yaitu Nana yang ketiga.

Empat macam Vipallasa-Dhamma:

Vipallasa-dhamma berarti kekhayalan, atau kepalsuan, atau kekeliruan yang berkenaan dengan paham yang menganggap suatu kebenaran sebagai suatu kesalahan dan kesalahan sebagai suatu kebenaran. Vipallasa-dhamma ini ada empat macam dan dapat di basmi dengan melaksanakan empat macam satipatthana. Keempat macam Vipallasa-Dhamma itu adalah:

1. Suubha-Vipallasa, yaitu kekeliruan dari pencerapan, pikiran, dan pandangan, yang menganggap suatu yang tidak cantik sebagai cantik. Subha-Vipallasa ini dapat di basmi dengan melaksanakan kaya-nupassana.
2. Sukha-Vipallasa, yaitu kekeliruan dari pencerapan, pikiran dan pandangan, yang menganggap suatu yang derita sebagai bahagia. Sukha-Vipallasa ini dapat di basmi dengan melaksanakan vedana-nupassana.

3. Nicca-Vipallasa, yaitu kekeliruan dari pencerapan, pikiran dan pandangan yang menganggap sesuatu yang tidak kekal sebagai kekal. Nicca-Vipallasa ini dapat dibasmi dengan melaksanakan citta-nupassana.
4. Atta-Vipallasa, yaitu kekeliruan dari pencerapan, pikiran dan pandangan, yang memenggap sesuatu yang tanpa aku sebagai aku. Atta-Vipallasa ini dapat di basmi dengan melaksanakan dhamma-nupassana.

Pelaksanaan Vipassana Bhavana tidak seperti Samatha Bhavana memperoleh ketenangan batin dengan mencapai tingkat-tingkat Jhana. Akan tetapi hasil yang diperoleh ketika seseorang mempraktekkan Vipassana Bhavana yaitu Nana yang dpat diuraikan menjadi 16 macam;

1. Nama Rupa Pariccheda Nana

Dengan memiliki nana ini seseorang dapat membedakan nama dari rupa dan rupa dari nama. Ibaratnya, dalam melaksanakan vipassana naik dan turunnya rongga perut ketika bernafas adalah rupa, sedangkan pikiran yang mengetahui proses itu adalah nama. Gerak kai ketika berjalan adalah rupa, sedangkan kesadaran terhadap hal itu adalah nama. Mengenai membedakan nama dan rupa yang berkenaan dengan panca indera, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Dalam melihat bentuk atau warna, bentuk atau warna itu adalah rupa, dan kesadaran terhadap hal itu adalah nama.
2. Dalam mendengar bunyi, bunyi itu adalah rupa dan kesadaran terhadap hal itu adalah nama.
3. Dalam mencium bau, bau itu adalah rupa dan kesadaran terhadap hal itu adalah nama.
4. Dalam mencicipi sesuatu, rasa itu adalah rupa dan kesadaran terhadap hal itu adalah nama.
5. Dalam menyentuh suatu benda yang dingin, panas dll, benda itu adalah rupa, dan kesadaran terhadap hal itu adalah nama.

Jadi kesimpulanya bahwa seluruh badan ini adalah rupa, dan pikiran adalah nama.

1. Paccaya Pariggaha Nana

Paccaya pariggaha nana adalah pengetahuan mengenai rupa sebagai sebab, dan nama sebagai akibat.

1. Sammasana nana

Dengan memiliki ini, seseorang merasakan nama dan rupa melalui panca indra sebagai tilakkhana (tiga corak umum)

1. Udayabbaya nana

Pengetahuan mengenai timbul dan lenyapnya nama dan rupa.

1. Bhanga nana

Pengetahuan mengenai pelenyapan nama dan rupa.

1. Bhaya nana

Pengetahuan mengenai ketakutan yang berkenaan dengan sifat nama dan rupa. Timbul perasaan takut, tetapi tidak seperti takut ketika melihat hantu atau setan. Semua bagian dari benda-benda ini menakutkan. Nama dan rupa yang dianggap sebagai sesuatu yang bagus atau indah. Setelah nama dan rupa lenyap, tidak ada lagi yang menimbulkan rasa takut.

1. Adinava nana

Pengetahuan mengenai kesedihan yang berkenaan dengan sifat nama dan rupa.

1. Nibbida nana

Pengetahuan mengenai keengganan yang berkenaan dengan sifat nama dan rupa.

1. Muncitukamyata

Pengetahuan mengenai keinginan untuk mencapai kebebasan.

1. Patisankha nana

Pengetahuan mengenai keinginan untuk mencapai kebebasan.

1. Sankhara nana

Pengetahuan mengenai keseimbangan tentang semua bentuk-bentuk kehidupan.

1. Anuloma nana

Pengetahuan mengenai penyesuaian diri dengan Ariya Sacca, sebagai persiapan untuk memasuki

1. Gotrabhu nana

Pengetahuan mengenai pemotongan atau pemutusan keadaan duniawi, dan nibbana sebagai obyek dari pikiran.

1. Magga nana

Pengetahuan mengenai penembusan terhadap magga, dimana kilesa telah lenyap.

1. Phala nana

Pengetahuan mengenai pembabaran phala yang merupakan hasil dari penembusan terhadap magga, dan nibbana sebagai obyek.

1. Paccavekkhana nana

Pengetahuan mengenai peninjauan terhadap sisa-sisa kilesa yang masih ada.

Seseorang yang meditasi dengan mengembangkan pandangan terang harus mengikis sepuluh belunggu batin (*samyojhana*).

1. Kepercayaan tentang adanya diri yang kekal dan terpisah (*Sakkayaditthi*)
2. Keragu raguan terhadap YMS Buddha Gotama dan ajaran-Nya (*Vicikiccha*)
3. Kepercayaan tahayul, bahwa upacara sembayangan tok dapat membebaskan manusia dari derita atau memperoleh kesucian (*Silabbataparamasa*)
4. Hawa nafsu, nafsu indra (*Kamaraga*)
5. Kebencian, dendam, kemajuan jahat (*Patigha*)
6. Nafsu keinginan untuk hidup dialam halus yang bermateri (*Rupa Raga*)
7. Nafsu keinginan untuk hidup di alam halus tanpa materi (*Arupa Raga*)
8. Ketinggihan hati, sombong (*Mana*)
9. Kegelisahan (*Uddhacca*)
10. Kebodohan batin, atau kegelapan batin (*Avijja*)

Ketika seseorang melaksanakan Vipasana Bhavana mampu memperoleh Nana hingga ke enam belas maka akan mencapai tingkat kesucian pertama (*Sotapana*). Untuk mencapai tingkat kesucian kedua maka harus kembali lagi ke Nana ketiga begitu pula untuk mencapai tingkat kesucian ketiga dan ke empat.

Proses kembali ke Nana ketiga yang membedakan antara makhluk sotapati, sakadagami, anagami dan arahat adalah kemurnian batinnya dalam mengikis belunggu batin

No	10 Samyojhana	Tingkat Kesucian			
		Sotapana	Sakadagami	Anagami	Arahat
1	Sakkayaditth	x	X	x	x
2	Vicikiccha	x	X	x	x
3	Silabbataparamasa	x	X	x	x
4	Kamaraga		ü	x	x
5	Patigha		ü	x	x
6	Rupa raga				x
7	Arupa raga				x
8	Mana				x
9	Uddhacca				x
10	Avijja				x

1. D. Manfaat Samadhi

Meditasi memberikan manfaat bagi mereka yang melaksanakannya. Manfaat yang timbul dalam kehidupan sehari-hari dari melaksanakan praktek Samadhi, yaitu:

1. Bagi orang yang selalu sibuk, meditasi akan menolong dia untuk membebaskan diri dari ketegangan dan mendapatkan relaksasi atau pelepasan.
2. Bagi orang yang sedang bingung, meditasi akan menolong dia untuk menenangkan diri dari kebingungan dan mendapatkan ketenangan yang bersifat sementara maupun yang bersifat permanen (tetap).
3. Bagi orang yang mempunyai banyak permasalahan yang tidak ada akhirnya, meditasi akan menolong dia untuk menimbulkan ketabahan dan keberanian serta mengembangkan kekuatan untuk mengatasi persoalan-persoalan tersebut.
4. Bagi orang yang kurang percaya diri, meditasi akan menolong dia untuk mendapatkan kepercayaan kepada diri sendiri yang sangat dibutuhkannya itu.
5. Bagi orang yang mempunyai rasa takut dalam hati atau kebingungan, meditasi akan menolong dia untuk mendapatkan pengertian terhadap keadaan atau sifat yang sebenarnya dari hal-hal yang menyebabkannya takut dan selanjutnya dia akan dapat mengatasi rasa takut itu dalam pikirannya.
6. Bagi orang yang selalu merasa tidak puas terhadap segala sesuatu dalam lingkungannya atau dalam kehidupan ini, meditasi akan memberikan dia perubahan dan perkembangan yang menuju pada kepuasan batin.
7. Bagi orang yang pikirannya sedang kacau dan berputus asa karena kurangnya pengertian akan sifat kehidupan dan keadaan ini, meditasi akan menolong dia untuk memberikan pengertian padanya bahwa pikirannya itu kacau untuk hal-hal yang tidak ada gunanya.
8. Bagi orang yang ragu-ragu dan tidak begitu tertarik kepada agama, meditasi akan menolong dia untuk mengatasi keragu-raguannya itu dan untuk melihat segi-segi serta nilai-nilai yang praktis dalam bimbingan agama.
9. Bagi seorang pelajar atau mahasiswa, meditasi akan menolong dia untuk menimbulkan dan mebuatkan ingatannya serta untuk belajar lebih seksama dan lebih efisien.
10. Bagi orang yang kaya, meditasi akan menolong dia untuk dapat melihat sifat dan kegunaan dari kekayaannya itu, bagaimana cara menggunakan harta tersebut untuk kebahagiaan dirinya sendiri dan kebahagiaan orang lain.
11. Bagi orang miskin, meditasi akan menolong dia untuk memiliki rasa puas dan ketenangan serta tidak melampiasakan rasa iri hati terhadap orang lain yang lebih mampu daripadanya.
12. Bagi seorang pemuda yang sedang berada dalam persimpangan jalan dari kehidupan ini dan dia tidak tahu jalan mana yang akan ditempuhnya, meditasi akan menolong dia untuk mendapatkan pengertian dalam menempuh salah satu jalan yang akan membawa ke tujuannya.
13. Bagi orang yang telah lanjut usia yang telah bosan dengan kehidupan ini, meditasi akan menolong dia ke dalam pengertian yang lebih mendalam mengenai kehidupan ini, dan pengertian tersebut akan member dia kelegaan dan kebebasan dari penderitaan serta pahit getirnya kehidupan ini, dan akan menimbulkan kegairahan yang baru bagi dirinya.
14. Bagi orang yang mudah marah, meditasi akan menolong dia mengembangkan kekuatan kemauan untuk mengatasi kelemahan-kelemahannya.

15. Bagi orang yang bersifat iri hati, meditasi akan menolong dia untuk mengerti tentang bahayanya sifat iri hati itu.
16. Bagi orang yang diperbudak oleh panca inderanya, meditasi akan menolong dia untuk belajar menguasai nafsu-nafsu dan keinginannya itu.
17. Bagi orang yang telah ketagihan minuman keras yang memabukkan, meditasi akan menolong dia untuk menyadari dirinya dan melihat cara mengatasi kebiasaan yang berbahaya itu yang telah memperbudak dan mengikat dirinya.
18. Bagi orang yang tidak terpelajar atau bodoh, meditasi akan memberikan dia kesempatan untuk mengenal diri dan mengembangkan pengetahuan-pengetahuan yang sangat berguna untuk kesejahteraan diri sendiri dan untuk keluarga serta handai taulannya.
19. Bagi orang yang sungguh-sungguh melakukan latihan meditasi yang benar ini, maka nafsu-nafsu dan emosinya tak mempunyai kesempatan untuk memperbodohi dirinya lagi.
20. Bagi orang yang bijaksana, meditasi akan membawa dia kepada kesadaran yang lebih tinggi dan pencapaian penerangan sempurna, dia akan dapat melihat segala sesuatu dengan sewajarnya dan tidak akan terseret lagi kedalam permasalahan.
21. Selanjutnya dalam agama Buddha meditasi yang benar itu dipergunakan untuk membebaskan diri dari segala penderitaan untuk mencapai nibbana.
22. **E. Cara Melaksanakan Samadhi**

Orang yang baru belajar samadhi sebaiknya mencari tempat yang sunyi, tenang, bebas dari gangguan orang-orang di sekitarnya, dan bebas dari gangguan nyamuk. Untuk tahap permulaan, hendaknya tidak pindah-pindah, jika meditasinya sudah maju boleh pindah-pindah. Waktu untuk melaksanakan meditasi adalah pagi hari antara pukul 04.00 sampai pukul 07.00 dan malam hari antara pukul 17.00 sampai pukul 22.00. jika meditasi telah ditentukan, maka waktu tersebut hendaknya digunakan khusus untuk bermeditasi. Meditasi hendaknya dilakukan setiap hari secara teratur.

Orang bebas memilih posisi meditasi. Biasanya adalah duduk bersila di lantai yang beralas, dengan meletakkan kaki kanan di atas kaki kiri, dan tangan kanan menumpu tangan kiri di pangkuan. Atau boleh juga dalam posisi setengah sila, dengan kaki dilipat ke samping. Bahkan duduk di kursi pun tidak masalah. Sebelum meditasi, sebaiknya diminta petunjuk atau nasehat dari guru meditasi yang berpengalaman mengenai meditasi. Sebelum meditasi baca paritta terlebih dahulu, lalu kita mulai bermeditasi dengan tekun. Pikiran dipusatkan pada satu obyek. Bila hal ini dilaksanakan dengan baik, pasti akan memperoleh manfaat yang baik.

1. F. Kesimpulan

Dari uraian uraian di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa bhavana memiliki pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan manusia. Seperti pada zaman modern saat ini. Dalam kehidupan manusia saat ini yang penuh dengan kontraversi, bhavana akan mendatangkan ketenangan pikiran. Bili di tinjau lebih jauh lagi, bhavana akan menimbulkan Pandangan Terang yang menuju pencapaian nibbana.

Bhavana ada dua macam, yaitu Samattha Bhavana dan Vipassana Bhavana. Samattha Bhavana bertujuan untuk mencapai ketenangan batin. Vipassana Bhavana bertujuan untuk mencapai Pandangan Terang. Dalam Samattha Bhavana ada empat puluh macam obyek meditasi, yang dapat di pilih salah satu yang kiranya cocok dengan sifat orang yang bermeditasi. Sifat-sifat manusia yang berkenaan dengan perkembangan meditasi ada enam macam. Orang yang bermeditasi harus mengetahui terlebih dahulu, sifat manakah yang menguasai dirinya, sehingga obyek meditasi dirinya dapat di sesuaikan dengan sifatnya.

Dalam Vipassana Bhavana ada empat macam obyek meditasi yang disebut Satipatthana. Keempat macam obyek ini harus disadari oleh orang yang bermeditasi. Dalam melaksanakan meditasi, orang yang bermeditasi sering mendapat gangguan atau rintangan, yang berupa sepuluh Palibodha, lima Nivarana, dan sepuluh Vipassanupakilesa. Karena itu, dalam melaksanakan meditasi di perlukan kesabaran, kemauan, tekad dan semangat. Namun antara usaha, kesadaran, dan konsentersasi harus ada keseimbangan.

Dengan melaksanakan Samata Bhavana, maka akan di peroleh jhana-jhana, tetapi kekotoran batin tidak dapat di basmi. Kekotorang batin dapat di musnahkan dengan Vipasana Bhavana. Orang yang memiliki jhana harus memiliki lima macam keahlian yang disebut Vasi.

Dengan melaksanakan Vipasana Bhavana, maka empat macam kekeliruan yang disebut Vipallasa Dhamma dapat di basmi. Dengan melaksanakan Vipasana Bhavana, maka akan di peroleh enambelas macam pengetahuan yang disebut Nana.

oleh: Prayogi Pangestu